

Surge Hydro-ball

水壺鈴 國際證照 師資培訓



水壺鈴 有別於一般壺鈴
藉由灌注水量調整重量 (4-12磅)
獨特的「雙握把」設計
高密度特殊膠，摔不傷地板



可以藉由水本身具有多樣流動於不同空間所產生的離心力來訓練身體各個不同的大肌群、小肌群、核心、穩定度以及協調性，而水流的不穩定性也會讓各個肌群需要產生更多穩定力量而得到更好的訓練效果；可以設計單人、雙人甚至多人的組合動作，一同完成各個的阻力、爆發力及心肺訓練；同時具備安全、有效、好玩的要點，教練可以創造符合各年齡層及不同需求的訓練動作。

培訓時間：2019/7/28 (日) 10:00-17:00 (9:30-10:00報到)

地點：TRUE FITNESS (台中金典)
台中市健行路1049號5樓

原價：12000元

早鳥價：10000元 (7月14日前)

團報價：9000元 (2人以上)
以上皆附贈一顆水壺鈴 (市價2800元)

人數限制：20人 (額滿為止)

匯款銀行：中國信託 (822)

帳號：141-54-020904-2